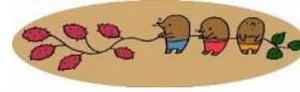


10月献立予定表

令和6年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	783
		えびシュウマイ	たらすり身 えび	たまねぎ	小麦粉	30.4
		回鍋肉	豚肉	キャベツ ピーマン パプリカ きくらげ	油 砂糖 ごま油	25.2
		チンゲン菜の卵スープ	豆腐 卵	にんじん たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	油	2.5
2	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	853
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 とり挽肉		油 砂糖	35.0
		ごま和え		もやし キャベツ いんげん	ごま 砂糖	28.2
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ きぬさや	春雨	2.3
3	木	三色丼	とり挽肉 卵	小松菜 キャベツ	米 油 砂糖 ごま	855
		牛乳	牛乳			35.8
		マコモダケのみそ汁	厚揚げ	たまねぎ マコモダケ ねぎ	じゃがいも	26.9
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.5
4	金	野菜たっぷりタンメン	豚肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ チンゲンサイ	中華麺 ごま油	859
		牛乳	牛乳			33.5
		いわしのカリカリ揚げ	いわし		油	28.9
		大根サラダ	かまぼこ	大根 きゅうり コーン	油 砂糖	2.9
7	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	800
		チーズ入りきりざい	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん 小松菜	ごま	29.8
		青のりポテト	青のり		じゃがいも	20.4
		にたてもち汁	とり肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	油 にたてもち	2.0
8	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	813
		チキンみそかつ	とり肉		油 パン粉	33.5
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 砂糖	23.5
		ワンタンスープ	なると	にんじん もやし 白菜 しいたけ ねぎ にら	ワンタン	2.4
9	水	ピザトースト	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン トマト	パン 油	785
		牛乳	牛乳			29.3
		しょうゆフレンチ	ハム	きゅうり もやし	油 砂糖	25.7
		野菜スープ	豚肉	セロリー キャベツ えのきたけ	油 じゃがいも	2.8
10	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	891
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚ひき肉	たまねぎ かぼちゃ	さつまいも パン粉 油	31.3
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	32.9
		トマトと卵のスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 豆腐 卵	にんじん 大根 えのきたけ トマト 小松菜	油 ゼリー	2.2
11	金	さつまいもごはん 牛乳	牛乳		米 さつまいも ごま	790
		鮭のもみじ焼き	鮭	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	38.6
		菊花和え		かきのもと もやし きゅうり しめじ	砂糖	24.8
		芋煮	豚肉 豆腐	こんにゃく 大根 にんじん ねぎ	油 里芋	2.6
15	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	789
		豚肉とじゃがいもの黒酢炒め	豚肉	にんじん ピーマン	じゃがいも 油 ごま油 砂糖	31.3
		たくあんのおかか和え	かつお節	キャベツ きゅうり たくあん		24.8
		もずくスープ	とり肉 豆腐 もずく	大根 たまねぎ えのきたけ	油	2.3

16	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	922
		とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが にんにく	砂糖 油	35.5
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	32.0
		わかめスープ バニラアイスクリーム	豆腐 わかめ 卵	大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	アイスクリーム	2.8
17	木	栗ごはん 牛乳	牛乳		米 もち米 栗 ごま	784
		さばのごまみそ焼き	さば		ごま 砂糖	36.0
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり		28.6
		白菜のみそ汁	厚揚げ	白菜 えのきたけ にんじん ねぎ		2.5
18	金	大麦麺 カレー汁	豚肉 油揚げ なると	大根 にんじん たまねぎ ねぎ	大麦麺 油	867
		牛乳	牛乳			33.5
		キャベツのツナマヨ和え	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま	30.6
		紫芋チップス			さつまいも 砂糖	3.0
21	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	844
		れんコーンしゅうまい	豚とり挽肉	コーン れんこん たまねぎ	砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	34.8
		ごまドレサラダ		もやし ごぼう キャベツ いんげん	ごま	30.4
		大根と厚揚げのオイスターソース煮	豚肉 厚揚げ	にんじん 大根 小松菜	油 砂糖	2.2
22	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	806
		阿賀北ポークのアップルソース焼き	阿賀北ポーク	しょうが たまねぎ りんご	砂糖	32.4
		こんがりきつねの和風サラダ	油揚げ	キャベツ にんじん コーン	油 砂糖	28.1
		豆乳のみそ汁	豆乳	にんじん たまねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	じゃがいも	2.4
23	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		米粉パン ジャム	803
		れんこんのミートグラタン	豚挽肉 チーズ	れんこん 玉ねぎ トマト	油	33.9
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	33.9
		大根のスープ	豚肉	にんじん 大根 小松菜	油 じゃがいも	2.6
24	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	820
		ふっかつフライ			麩 砂糖 パン粉 油	31.3
		アーモンド和え		ほうれん草 もやし キャベツ	アーモンド 砂糖	24.1
		いわしのつみれ汁	いわし 豆腐	ごぼう にんじん 大根 ねぎ		2.5
25	金	秋の味覚カレー	豚肉	たまねぎ にんじん れんこん	米 油 さつまいも	832
		牛乳	牛乳			27.8
		いか入り海そうサラダ	いか 海そう ツナ	キャベツ きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	23.0
		柿		柿		2.6
28	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	858
		とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	とり肉 高野豆腐 大豆	ねぎ	ごま油 砂糖 アーモンド 油	34.8
		ひじきのサラダ	ひじき ハム	キャベツ パプリカ 枝豆	油	29.5
		さつま汁	豚肉 豆腐	こんにゃく 大根 ねぎ	油 さつまいも	2.5
29	火	きのこごはん 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳	しいたけ にんじん しめじ ごぼう	米 油	774
		厚焼きたまご	卵	にんじん しいたけ		35.5
		ごま酢和え		もやし キャベツ いんげん	ごま 砂糖	26.0
		おでん	昆布 ちくわ がんも	大根 にんじん こんにゃく	砂糖	2.5
30	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	802
		ぎょうざ	豚肉 とり肉	キャベツ たまねぎ ねぎ いら	ぎょうざの皮	30.4
		カレーマヨサラダ	ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	25.9
		八宝菜	豚肉 いか あさり	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 白菜	油 砂糖 ごま油	2.3
31	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	909
		ハンバーグきのこソース	とり豚挽肉	えのきたけ マッシュルーム	砂糖	29.9
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	油 砂糖	29.8
		かぼちゃ入りクリームスープ パンプキンパバロア	ベーコン 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	油	2.5

朝日みどり小学校
希望献立

10月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>9/30</p> <p>きりほしだいこん ぶく に 切干大根の含め煮</p> <p>さばのソース煮</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそ汁</p>	<p>1</p> <p>しいにろうろ 回鍋肉</p> <p>えびシュウマイ</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜の たまご 卵 スープ</p>	<p>2</p> <p>ごま和え</p> <p>揚げ出し豆腐の そぼろあん</p> <p>ごはん</p> <p>わかん 沢煮碗</p>	<p>3</p> <p>ヨーグルト</p> <p>マコモダケの みそ汁</p> <p>さんしよくだん 三色丼</p> <p>中華麺</p>	<p>4</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>いわしのカリカリ揚げ</p> <p>やさい 野菜たっぷり タンメン</p>
<p>7</p> <p>あお 青のりポテト</p> <p>チーズ入りきりざい</p> <p>ごはん</p> <p>にたてもち汁</p>	<p>8</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p>チキンみそかつ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>9</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>ピザトースト</p> <p>やさい 野菜スープ</p>	<p>10</p> <p>かぼちゃと さつまいものコロケ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ブルーベリー ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>トマトと 卵のスープ</p>	<p>11</p> <p>きくか 菊花和え</p> <p>さけ のもみじ焼き</p> <p>さつまいも ごはん</p> <p>いち に 芋煮</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>たくあんのおかか和え</p> <p>豚肉とじゃがいもの 黒酢炒め</p> <p>ごはん</p> <p>もずく スープ</p>	<p>16 朝日みどい小 希望献立</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>とり肉のから揚げ</p> <p>バナナ アイスクリーム</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>17</p> <p>ゆかり和え</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>くり 栗ごはん</p> <p>はくさい 白菜のみそ汁</p>	<p>18</p> <p>キャベツの ツナマヨ和え</p> <p>紫 手チップス</p> <p>カレー汁</p> <p>おろしめめん 大麦麺</p>
<p>21</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>れんこんしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>だいこん 大根と厚揚げの オイスターソース煮</p>	<p>22</p> <p>こんがりきつねの 和風サラダ</p> <p>阿賀北ポークの アップルソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>とうちゅう 豆乳の みそ汁</p>	<p>23</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>れんこんの ミートグラタン</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>ごはん</p> <p>だいこん 大根の スープ</p>	<p>24</p> <p>アーモンド和え</p> <p>ふっかつフライ</p> <p>ごはん</p> <p>いわしの つみれ汁</p>	<p>25</p> <p>かき 柿</p> <p>あき 秋の味覚カレー</p> <p>いか入り 海そうサラダ</p>
<p>28</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>とり肉と高野豆腐の アーモンドがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>29</p> <p>ごま酢和え</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>きのこ ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>30</p> <p>カレーマヨサラダ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>はっほうさい 八宝菜</p>	<p>31</p> <p>はな やさい 花野菜のサラダ</p> <p>ハンバーグ きのこソース</p> <p>パンフキン ハバロア</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃ入り クリームスープ</p>	<p>10月10日は 自の 愛護デー</p> <p>人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。</p>